



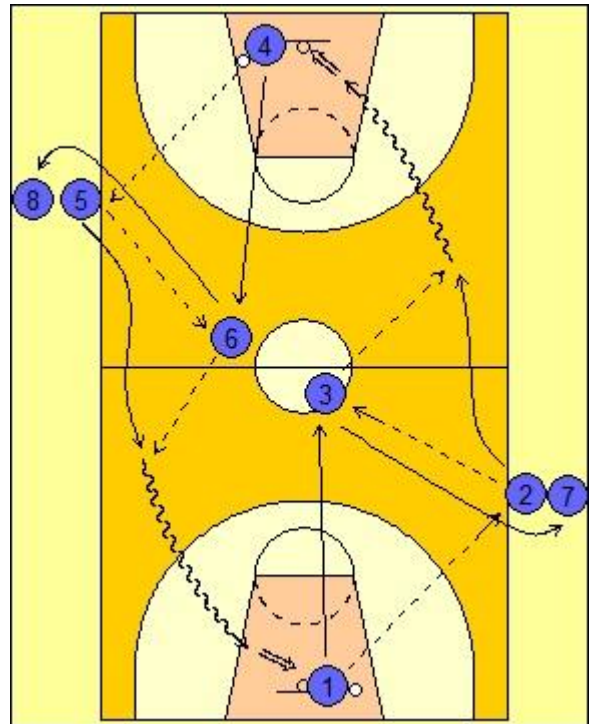
## Lay up warm up drill

**Spieleranzahl:** ab 6 Spieler (optimal 8 Spieler)

**Benötigte Hilfsmittel:** 2 Bälle, ganzes Feld

**Übungsablauf:**

- Aufstellung wie rechts: jeweils ein Spieler mit Ball unter eine Korb, 1-2 Spieler jeweils auf der rechten Outletposition an der Seitenlinie und jeweils einen Spieler kurz vor der Mittellinie und Sprungkreis.
- Spieler O1 passt zu Spieler O2, der wiederum direkt zu O3 passt. Danach läuft O2 Richtung Korb, bekommt den Pass von O3 in den Lauf gespielt und schließt mit einem Korbleger ab. Danach holt dieser seinen eigenen Rebound und passt zu O6 usw.
- Währenddessen stellt sich O1 an die Mittellinie an die alte Position von O3, O3 stellt sich auf dem Outlet, der alten Gruppe von O2 an.
- Die Übung wird als Kontinuum auf beide Körbe parallel ausgeführt.

**Variation**

- Übung kann im aufgewärmten Zustand auch mit Zeit- und Treffervorgabe durchgeführt werden.
  - z.B. 2 Min = 40 Treffer
- Übung links wie rechts herum ausführen.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Passen (in die Bewegung)
- Korbleger

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Keine

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm up
- Mitte

**Altersklassen:**

- Ab U12

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- Dribbeln
- Korbleger